

# 骨粗鬆症予防の食事について

加齢とともに低下していく骨密度。  
骨の健康を守るためにも、カルシウムをはじめとした骨を作る栄養素を日々の食事からしっかりと補給しましょう！

## ☆毎食『主食・主菜・副菜』を揃えましょう！

食事を抜くことで骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。  
骨の健康維持には、エネルギーやたんぱく質、カルシウムやビタミンなど多くの栄養素が必要になります。  
1日3回バランス良く食べることが大切です。

## ☆毎日『カルシウム』を摂取しましょう！

カルシウムは、骨の約7割を構成する大事な栄養素です。  
1日800mgを目指す日々の食卓に取り入れましょう。  
※骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年度 参照

カルシウムをとりやすい食品

	<b>MILK</b> 牛乳 1杯(200ml) 198mg		<b>ヨーグルト</b> 100g 120mg		<b>小松菜</b> 100g(1束程度) 170mg		<b>スライスチーズ</b> 1枚 113mg		<b>ちりめんじゃこ</b> 10g 52mg		<b>納豆</b> 1P 45mg
--	---	--	-------------------------------	--	-----------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------------	--	-------------------------



## ☆ビタミンDでカルシウムの吸収を高めます！

ビタミンDとカルシウムの組み合わせは、骨密度上昇効果があります。  
鮭やサバなどの魚、きのこ類に多く含まれています。  
また、ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚からも作られます。  
1日15分程度は日光を浴びるようにしましょう。



## ☆おすすめレシピ

〈1人分〉

### 【鮭とキノコのクリームシチュー】



エネルギー 262kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.6g  
炭水化物 16.9g カルシウム 331mg 食塩相当量 1.1g

通常のクリームシチューに一工夫！スキムミルクを加えることでよりカルシウムを摂取することができます。シチューの具材にはビタミンDを多く含む鮭やキノコ類を使用してカルシウムの吸収を高めましょう！

JCHO湯布院病院 栄養管理室



Japan Community Healthcare Organization  
独立行政法人 地域医療機能推進機構(JCHO)

**湯布院病院**

〒879-5193 大分県由布市湯布院町川南252

〈代 表〉

TEL:0977-84-3171・FAX:0977-84-3969

<https://yufuin.jcho.go.jp>

湯布院病院

検索



〈地域医療連携室直通〉  
TEL:0977-84-5277・FAX:0977-84-5890

JCHO 湯布院病院 季刊広報紙

Japan Community Healthcare Organization  
Yufuin Hospital



循環器内科診療部長  
**中石 徹**先生

# ゆふいんだより



## III 循環器内科診療部長挨拶

この度、JCHO 湯布院病院に入職いたしました中石徹と申します。私は大分県別府市の出身で、1991年に大分医科大学（現大分大学）を卒業し、大分県内の病院で循環器内科医として救急医療や心臓カテーテル検査などに従事していました。こちらに来る前の2年間は関東地方の病院に勤務しておりましたが、家族の事情で大分に戻ることになり、針秀太院長の人柄に惹かれてこちらで働かせていただくこととなりました。

こちらでは総合診療医としての診療の他、専門の循環器領域では高齢者に増えている心不全の治療などに力を入れたいと思っています。また、私自身も年齢を重ねるにつれ体力や精神力、身体能力の衰えを実感するようになり、「そもそも病気にならないこと」や「健康寿命を延ばすこと」の大切さを強く感じており、抗加齢（アンチエイジング）医療などについても取り組んでいきたいと考えております。

当院は高齢の患者さんが多いのですが、楽しく充実した人生を送れるごとを医療の面からサポートさせていただければ、と思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

中石医師 診察時間 火曜日・金曜日 受付時間 8:30~11:00

# 骨粗鬆症とは

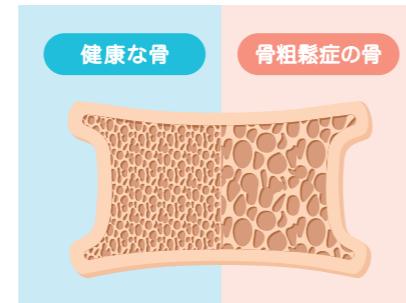
骨粗鬆症とは、健常な強い骨に比べて骨が弱く脆くなってしまう病気です。骨粗鬆症だけでは痛みなどの症状はありませんが、骨粗鬆症に伴う骨折により疼痛が出現し、思うように動けずに生活の質が低下するといった問題が生じます。高齢化に伴い骨粗鬆症の方は増えており、国内では1200万人を超え特に女性に多いとされています。年齢、女性ホルモンの影響、過去の骨折、カルシウムやビタミンの不足、過度なダイエット、日光浴不足、喫煙、運動不足、薬剤（ステロイド）など原因は多岐にわたります。

骨粗鬆症になると、転倒した際に背骨や腰骨（胸腰椎）、太ももの骨（大腿骨）、手首の骨（橈骨）などに骨折を起こしやすくなります。転倒をしていなくても重たいものを持ったり、場合によっては勢いよく椅子に座ったり洗濯物を干したりといった日常の何気ない動作の中で骨折をしてしまうこともあります。

骨粗鬆症の治療薬には飲み薬や注射など様々な種類があり、それぞれの方に合ったものを選んで治療していきます。薬による治療だけでなくバランスのとれた食事や適度な運動、日光に当たることなど日常生活の改善も骨粗鬆症の予防には重要です。

これまで骨折をしたことがある方はもちろん、最近腰が曲がってきたと感じる方や以前に比べて身長が低くなってしまった方も検査をしてみると骨粗鬆症が見つかるかもしれません。骨粗鬆症の治療をすることで骨折を100%防ぐことはできませんが、早期発見早期治療により骨折のリスクを減らすことはできます。健康寿命を延ばして生活を豊かにするためにも、骨密度の検査を定期的に行うことや骨粗鬆症の治療を行うことは大事です。骨密度の検査は当院の外来で行うことができますので、少しでも気になる方はお気軽に相談だけでもかまいませんので当院の整形外科を受診してください。

JCHO湯布院病院 整形外科



# 骨密度測定検査のご案内

「骨粗鬆症」は男女問わず加齢により生じる疾患です。当院では骨密度測定検査を腰椎と大腿骨で測定(DXA法)しております。

かかと、手首の測定に比べ正確に調べられます。

## ☆こんな方にお勧めです

- ・骨粗鬆症の診断および治療効果の経過観察
- ・足、腰の痛みが長く続いている
- ・検診で骨量が低いといわれた事があり正確な値を知りたい



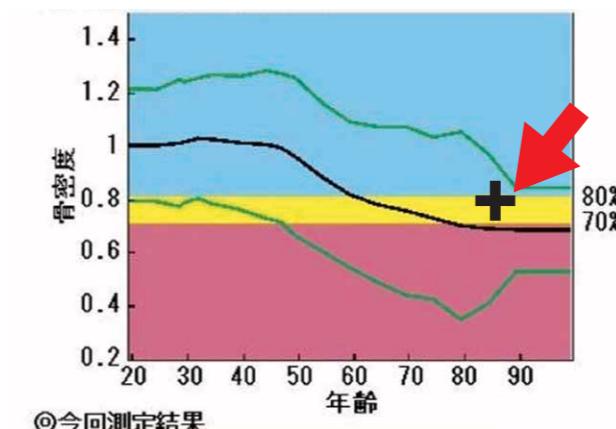
## ☆検査方法

### DXA法(二重エネルギー吸収測定法)

※「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン」にて推奨されている検査法です。

- ・測定精度が高く検査時間10分前後です。
- ・あおむけにおやすみ頂くだけで簡単に検査ができます。

- ・検査終了後、医師から結果についてご説明します。



腰椎 .234椎体を測定しました

あなたの骨密度は  
0.784 g/cm<sup>2</sup>です  
**若い人と比較した値は  
78 %です**

同年代と比較した値は

114 %です

骨面積 : 38.222 cm<sup>2</sup> 骨塩量 : 29.979 g



骨塩定量検査は、**Tスコア(若い人と比較した値)**を使って評価します。

グラフでは、測定結果は+マークで示されます。

マークのある場所を見て、ご自身の骨密度がどのくらいの値かを確認しましょう。

青色:心配ない

黄色:少し気を付けたほうが良い

赤色:骨密度が低く、少し注意が必要

【検査に対するお問い合わせ】

JCHO湯布院病院 放射線科まで